

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これからの予定〉

●10月19日(土)
「女性部レク」
メナード青山リゾート
フレンチ&手作り体験

フレンチ・体験・散策
盛りだくさんの
企画です♪

愛知県職連合女性部しんぶん



あゆむ

第330号 (2019年8月)

発行 県職連合女性部

〒460-0001 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号
愛知県東大手庁舎4階

直通 052(951)4036

FAX 052(972)0649

FAXフリーアクセス 0120(930)340

http://www.aichikenshoku.gr.jp

E-mail josei19@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 宮前奈美子

2019女性学習会 女性のための

アンガーマネージメント

より良い人間関係を築くために♪



6月29日(土)、サイプレスガーデンホテルで、「女性のためのアンガーマネージメント」をテーマにした女性学習会を開催しました。定員60名を超える応募があり、当日は58名の組合員が参加しました。



講師：寺田陽子さん
(ワフネスサポート代表)

講師には外資系航空会社で18年勤務された後、研修講師、カウンセラーとして独立された寺田陽子さん(ワフネスサポート代表)をお迎えしました。航空会社勤務時代にクレーム対応業務に携わったときの経験なども交えながら、「怒りの感情のコントロール」について、わかりやすくお話をしていただきました。「気づき」の多い3時間を過ごすごとができました。

「怒り」を知って「衝動」をコントロールする。怒りは、「第二次感情」であり、奥に「第一次感情(伝えたいこと)」がある。怒りの感情のピークは、長くても「1秒」。反射的に「1秒」が伝わり、6秒間やり過ぎそう。

感情のコントロール 3つのポイント

- ① 衝動のコントロール
- ② 思考のコントロール
- ③ 行動のコントロール

☆感情の
コントロール☆

アンガーマネジメントとは

「怒りの感情と上手に付き合う方法」怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らない。



私の一押し

笑いの聖地 なんば グランド花月 (NGK)

笑いの聖地と言え
ば大阪、その中でも
花月は外せません。
子供の頃から新喜
劇が大好きで、毎週
土曜日のお昼に放送
している「よしもと
新喜劇」を楽しみに
しています。自宅の
テレビで好きなだけ
笑うのも楽しいけれ
ど、やっぱり「ライ
ブ」の臨場感は格別
です。

開演前に、芸人さ
んが舞台上立ち、場
内を盛り上げます。
そして、いよいよ開
演。前半は、漫才や
落語など、8組ほど
の芸で楽しませてく
れます。テレビでお
なじみの芸人さんも
たくさん出演。テレ
ビではあまりネタを
やらない芸人さん
も、ナマで観ると予
想以上に面白くて得
した気分です。
休憩の後が、お待
ちかねの新喜劇で
す！
役者さんごとに持
ちネタがあつて、お
客さんもそれを待つ
ています。次の展開
が、わかっているの
に面白くて、客席は
爆笑の渦です。
だって、花月に来
る人たちは、みんな
笑いに来ているん
です。難しいこと
を考えずに、劇場内
を一体となつてただ笑
い続けられる。

そんな幸せな場所
が「なんばグランド
花月」です。未体験
の方は、一度行つて
みてはいかがです
か？
※土日は満席になる
ことが多いので、早
めの事前予約がオス
スメです。
(ペンネーム
母は大阪人)



演奏する楽しさ ☆キーボード の魅力☆



私事ですが、音楽鑑賞が趣味で、ライブにもよく足を運びます。

ライブに足を運んでいるうちに、「自分で演奏したい！」という気持ちが大きくなり、少し前から楽器を始めました。



昔習っていたピアノでは、どちらかというところラシック曲を演奏することが多かったのですが、キーボードではポツポツ・ロッドといつた曲を多く演奏します。また、コード進行の考え方や、演奏の仕方など、ピアノとは異なる部分も結構多いです。

新しい楽器を始めると、昔習っていたピアノの延長で演奏できそうな「キーボード(シンセサイザー)」を始めてみました。

「聴く」だけでなく「演奏する」楽しさも味わってみてはいかがでしょう。か
(地球温暖化対策課
後藤 佳恵)

最初は驚きました。今は新しい出会いにワクワクしています。自分の好きな曲を演奏しているとストレスの発散になります。レパートリーが増え、レパートリーが増えること、当面の目標ですが、ゆくゆくはシンセサイザー曲などを楽しめたらと思っています。



知っ得情報



短期介護休暇

Q: 特別休暇の中にある「短期介護休暇」について教えてください。

○ 負傷、疾病又は老齢により2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障がある「要介護者」の介護や通院等の付添い、要介護者が介護サービスの提供を受けるために必要な手続きの代行、その他「要介護者」の必要な世話をを行うために取得できます。 ※ 「要介護者」の範囲

父母、子、祖父母、孫、兄弟姉妹等

【取得期間】 1年度につき5日（要介護者が2人以上の場合は10日）以内

【所得単位】 1日又は1時間

【提出書類】 休暇申請する前に『要介護者の状態等申出書(様式第6)』を所属長宛て提出します。

※ 申出書には、「要介護者の状態」を職員が介護をしなけりばならなくなつた状況が明らかになるように具体的に記入してください。（「職員の休暇等取扱要領」より）

様式は、職員ポータルサイト「手引き・規定集」から→人事課→服務関係
→職員服務関係規程集・様式集「休暇要領(短期介護)」に掲載されています。



① エアコン、扇風機
② 睡眠時、室温を調整する
③ 手足の冷えを解消する
④ 暑さによる疲労を軽減する
⑤ 水分をこまめに補給する

★夏バテ対策★

夏バテは、高温多湿の環境で、体が疲れやすくなる。食欲不振、めまい、頭痛、倦怠感などがある。対策として、涼しい環境で過ごす、水分をこまめに補給する、栄養バランスの良い食事を摂るなどが効果的。



～彩りスタミナ冷奴～

☆分量（2人分）☆

木綿豆腐1丁

豚肉100g、胡麻油適量、塩胡椒適量

水菜、トマト、パプリカ等の生野菜適量

タレ(ポン酢大さじ2、砂糖大さじ1

葱5cm、にんにく・生姜各1/2片)



☆作り方☆

- ①木綿豆腐は水切りをし、食べやすく切る。
- ②添えの彩り野菜を洗って切っておく。
- ③タレの香味野菜をみじん切りにし、調味料とまぜ合わせておく。
- ④豚肉を胡麻油で炒め、塩胡椒で味を整える。
- ⑤①、②、④を彩りよく盛り付け、③を上からかける。



夏は多量に糖質を摂ると、血糖値が上がり、疲労感や食欲不振の原因になります。夏バテ対策として、糖質の代わりにたんぱく質やビタミンB1を摂ることが効果的です。

夏は多量に糖質を摂ると、血糖値が上がり、疲労感や食欲不振の原因になります。夏バテ対策として、糖質の代わりにたんぱく質やビタミンB1を摂ることが効果的です。

嘉津山 瑞恵

